

ほけんだよい



こころも体も元気いっぱい

平成30年 11月 27日
第19号 豊松小学校

11月も終わりが近づき、ぐっと冷え込むようになりました。29日にはロードレース大会が待っています。体調を崩さないように体調管理をして、自己ベストを出せるようにがんばりましょう。

寒い冬も健康に過ごそう！



21日の朝会で、保健給食委員会が健康な生活についての発表をしました。手洗い・うがい・マスクについてです。各教室にはポスターも貼ってあるので、ていねいな手洗いやうがい、正しいマスクの着用を意識して、感染症を予防しましょう。そして、寒い冬も健康に過ごしましょう。

～咳エチケット 守れていますか？～

- ◆咳・くしゃみが出るときはマスクをしましょう。
マスクがない場合はティッシュやハンカチなどで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむてけ、1m以上離れましょう。
※とっさに出るときはひじで覆いましょう。
- ◆鼻水・痰などをふくんだティッシュは、フタ付きのごみ箱に捨てましょう。



- ◆咳・くしゃみをおさえた手、鼻をかんだ手は、すぐに洗いましょう。
- ◆咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

うろさない

くしゃみやせきをして、ウイルスを含んだ「ひまつ」がマスクに引っかかるから、周りにウイルスが飛び散るのを防げるよ。



うるおす

マスクの中の空気が温まって乾燥を防ぐので、のどの奥のせん毛が活発になってウイルスを体内から追い出すよ。



プラス1

「マスクをすればカゼやインフルエンザにはならない」というのは間違い。ウイルスは直径約0.1マイクロメートル（10,000分の1ミリ）。普通のマスクの網目より小さいので、マスクだけでは完全に感染を防げない。予防には、マスク＋「手洗い」も忘れずにね。



マスクにはどんな効果があるの？

めんえきりょく たか ～『免疫力』を高めよう！～



マスクや手洗いで防いで、ウイルスの侵入をゼロにはできません。ウイルスや細菌が体内に入ってきて、感染させない、感染しても発症させない力が体にはあります。それが「免疫力」です。「免疫力」を高めて、感染症（インフルエンザや感染性胃腸炎など）にかからないように体を守りましょう。

《免疫力を高めるために》

- ① 1日3回、バランスのとれた食事
- ② 7～8時間の睡眠
- ③ ストレスを上手に発散する
- ④ 適度に運動する
- ⑤ 体を冷やさない

つか 疲れをとることが大切です

からだ あたた 体を温めると免疫力アップ！

しせい その姿勢、だいじょうぶ？

豊松小学校では、立腰姿勢に取り組んでいます。正しい姿勢でいることは健康な体づくりにもつながります。毎日の姿勢を意識しながら過ごしましょう。

～ストレートネック《スマホネック》について～

ストレートネックとは、もともとゆるやかなカーブをえている首の骨（頸椎）がまっすぐになった状態のことです。スマホやゲームなどの操作により姿勢が悪くなっていることや、運動不足などが原因で起こります。姿勢が悪いと、首に最大で小学生ひとりぶん（27kg）の負荷がかかり、骨や筋肉が痛みやすくなると言われています。



正常



ストレートネック

姿勢も正して！ 体からのお願い

猫背で歩いているAくんの体から、「助けて～！」という声が…。

脳

体が曲がると、血液の流れがよくなって、届く酸素が少なくなっちゃうよ。頭がぼーっとするし、集中力もなくなるなあ

内臓

お腹が押されると、ぼくたちのはたらきが悪くなって、便秘や下痢になることもあるんだ



肩

筋肉に負担がかかったり、骨がゆがんだりして、だんだん痛くなってくるよ～

腰

猫背はカッコ悪いだけじゃなく、健康にもよくないんだね。

